Recovery Kernel

Bilerako Formatu — Fasilitatorearen Skripto Zaharrako

2etik 200ra arteko grupoetara funtzionatzen du. Nagiriak funtzionatzen du. Parte hartzeko irakurri behar ez da.

Facilitatoreetako Memo bat

Hiruaktaren hau diseinatuta dago gunea guztiek parte hartu dezakeen modu batean, irakurri nahi izatea, edukazioko maila edo erakunde-zientziarekin ezin besteko ziurtatuz. Fasilitadorek hitzak irakurtzen ditu. Parte hartzaileek harekin erantzutzen dira, partekatzen eta parte hartzen dira — ez dute inoiz esan behar dena, badirudi nahi dogaitu.

Bilerak ez du azaltzen Kernelaren zientzia parte hartulejari. Kernelaren praktiketan pasatzen dute. Ulertzea esperientziarekin sinkronizatzen da. Rituala medikamentua da. Formatua aurrera eraldi. Sakonitatea gero utzi.

Testu italoletzakoa [Egunera hitz egiteko] Bako mitingak minutuz 60etik 90ra arte dauzkion. ★-arekin minutu 45ko berrira dagoen batek da.

FASE 1

HITZALDIAK

Minutu 10 inguruokoak — gerainoko guztiaren kontainera ezarrizen ditu

Hau Faseak Zer egiten duen

Hizkuntza egituraak sortzen ditu — egoera hiren inguruko akordio komunitari hau da. Lan bat egiten du urutbatean: helburua adierazten du (zuzue ne dagoen), gorputza zutbatean (lanberea eta urtea), Kerneletik egingo da iraupen saihesteko adierazpena, eta pertsonal diagnostiko batek onartzen du. Hasieran, salondoko bako pertsonak azkenatuta hitz egin du al menos batez.

[Batu edo baita. Gehiak eta gehiak saiatu. Hitz egin aurretik bigar batezago inguruko partekin harreman vizual sortu.]

FACILITADOREA: Aguringoona Kernelera. Nire izena da [izena] eta hildartzen hau ni.

FACILITADOREA: Zer esateriko urdanago — egin dezakegu Kernelak eskatzen duen lehen gauza.

[Ur lase bat gordeko.]

FAZILITATELEAK: Harrit bitx bateko. Badira, lortu desneutki. Itzultzen gara.

[[Gozatu 20 urte.]]

FACILITADOREA: Batzuago euri batez nirekin. Euren mũiarengan sartu —

[[Hiru-hardoan eskuratu ahotszkoan 4 hitzuetarako.]]

FAZILITATELEAK: Itxulazu —

[[4 hitzko kontua egin.]]

Hauhotzagoan —

[[Haurrira audibleki egutzeko 6 hitzera.]]

FACILITADORA: Ondo. Zerebataritza sistemaak beren lehen sinalea lortu du, moduli hau ez dagoela.

EHAKARRAKO ESANBIDEAREN ZERBITZUAK

FACILITADOREA: Horrela iristenolarazu. Ez duzu jakite bada, nirekin esan. Ez baduzu ziur, entzun.

FAZILITATELEAK: Ez gara hasi.

MENDUAK EZUDU.

FACILITADOREA: Biologia baten gainean jarraitzen ari gara, gureak ez dutek ezkutatu nahiko biologia bat.

HOTAIEN: Biologia batean jarri dagoela, ez babestuta azpimarratu.

FAZILITATELEAK: Herekin iragarri da biologiak ulertuaz eta horrekin funtzionatzeko bizitza sortuz.

HOTAIEN ETA: Herekin iragartzeko eta horrearekin funtzionatzeko bizitza sortzeko.

FACILITADORA: Ez askariaren bidez. Eguzkiak, praktikak eta bihurtu.

HOTAIK: Ez askariak pertsonaldiarekin. Eguzkiari, lanpraktzaari eta bihurtuarekin.

★ LEGEA LEHENAKOIRAKOA — Kerneletik laituek bat

FACILITADOREA: Bako miting batek Kerneletik hitz batekin hasera. Gauko hitza da:

[[Bere sesioako gakoa irakurri Sesio Kortekarritik edo azpianko zerraretan itxuratu.]]

Hizkuntza-iragartzeko orokotza - miting-zegutako bateko 12 jatorri.

- Ez zen iharra. Menditegi ezkerren manual batean joan ari zaren.
- Erregebilak ez daren, beste pertsona bat izatea. Nari dagoen pertsona zein dela ulertzea da.
- Krisiak ez da zuretzat zikloak. Zure nerbio sistema bat zuela euskalziola da.
- Substanzia eta problema batarekin jokatzen ari zen. Erakera (Recovery) esan nahi du, babesteko soluzio hobe bat aurkitzea legez.
- Zahili behar zuela ez zen gisa. Zerbait egiteko modu hau izan da, eta modu bakarra nola hibek zituen.
- Bioturbaleak babestu daiteke. Batzulea inguruko daiteke.
- Zainketak zure buruek hasierako optimizatzeko ikasi zaituz, eta horrek daniare bat izan zuen. Beste neurri batean ere optimizatzeko ikasi dezakeen

buru bera da.
- Kimiaren problema batetik pentsatuz ez ka aterako. Baina kimiarera zuzen dezakezu.
- Isolazioa sistema nerbiozkoa gutxiatu ondoriozko erantzun logiko bat da. Harremanak berri bidea da.
- Erakapena denbora ematen du. Denbora pasatzen da, baina.
- Ezustegi hau ingurubi da. Betako ingurubi izan da. Berriro ingurubi izango da.
- Hau zure egiteko da.

[[Gure esatu ondoren, gauditu. Bitarteko galdetu:]]

FACILITADOREA: Gutxeko edo gutxioko sentimendu bat dago horreko esanarekin? Ez da beharrezkoa azaltzea nirengan.

[[Mesedun 30-60 segundoko hutsuneak ematea. Ez presiotu. Aurrera egin.]]

FASE 2

SAULAKETA

Minutu 15-20 inguruokoak — pertsona bakoak hitz egiten du, nadie ez dago utzi.

Hau Faseak Zer egiten duen

Ingurukoakatuak Kernel mitingaren elementu garrantzitsuena da. Bakoak hitz egiten du. Formatua pertsona bakoitzeko identikoa da — egoera berbait, iraunkorra, testimonio batek ez, elkarrihotzak ez. Horrek AA-etik desberdatsuen baita. Lastertasunaren spiral bat ez dago. Kirola zure zailtasuneagatik ez dago. Ingurukoakatuak datozen da datu irakurri bat: non dago zure sistema orain? Ez gehiago.

Facilitatorek hasiera batean modelatzen du. Bitarik gehiago dagoen grupoetarako, mauhurtu berdintasun laburrak erabili (ebangoitan).

FACILITADOREA: Orain inguruko ebaluazioa egiten ditugu. Beste guztien artean berberatu izatea. Lehenengo ni joaten, funtzionamendua erakutzeko.

INGRASIO FORMATUA:

Hiru Galdetakoak — Parte hartzaile bakoitzaren pertsupeanko

- Izena — zure izen laburrak.
- Gaukitako eboluzioa (Euskara)

  2. Orokorraren hitz bat zure gorputzak nola sentitzen da orain. Ez zure istorioa — lan gutxiago fisikoak. Adibideak: jartzi, itxurti, ondo, urratzi, baliostatu, konektatuta, artzi.

- Hauko mitingetik behar duzun bat: ez sin ki agertu zitua, baizik eta egingo den momentuan behar duzun. "Beste pertsonaekin isiltasun batean egoteko modu bat behar dut" edo "ngizkiak berriro geratzen direla nirekin gerta daiteken arrazoia ulertu behar dut" sakon izan daiteke.

Hori da. Pertsonari 30 segundoa ezik. Fasilitatoreak egingoa denbora zaintzera. Bako inguruko hitzakosta, grupoak elkarrekin erantzuga egiten du.

FACILITADORA: Hau modeloa egin dezaketela. Nire izena da [izena]. Nire gorputzak sentitzen da [hitza bat]. Gaur behar duun da [ohikoari hitzera].
[[Bako ingurukoak ondoren — zurekin ere — grupoa zuzendu:]]

FACILITADOREA: [Izena], entzingo.
HOTAIEN: [Izena], entzingo.

[[EZ 'Kaixo Bob.' EZ aplauso. Ez 'itzi joan'. Baina: entzingo. Gutxi da.]]

Fasilitatoreko Memoak Ingresoari Diarraitzeko

- Inguruko komunikazioa ez da ingeza—ezurtzen duenaren erantzun batzuk bakarrik, grupoak egindako erantzunak izan ezik.
- "Itzakatu — hori ezin da orain. Orainko egoera hau da: izena, gorputza, beharren sententzia bat."
- Gutxiago da. Itzuli utzi gero. Jarri aurrera. Itzuli gainera.
- Inguruko inguruan geratzen zaiolek edo tensatuta dagoen modu batean, lortu-inguruko frasea erabili: 'Gehi inguruko. Gaur egungo seguruago zara. Izena, gorputza, sententzia bat — hori da behar dugun guztia zurekin.'
- 15-etik gaineko grupoetakoak: izena eta hitz batarekin laburatu. 'Noregekin behar dut' argitzera txikiaren artean itxura.

FASE 3

PROTOKOL SESIOA

Minutak 25-35 inguruoko ★ — mitingaren lan nagusia

Hau Faseak Zer egiten duen

Hona hemen Kernelaren gehiakuntza praktikara bihurtzen den lekua. Bawat bilerak Protokolo batean izotzen da. Fasilitadoreak ez du protokoloa irakurtako. Fasilitadoreak eginkarra edo diskusioa jarraitzen du protokoloaren artean dagoena — hizkuntza argiara, jargon gabe, salondoko guztiei erakartzeko.

Protokol Sesioak parte hiru ditu: iraupen labur batekin (minutu 2), eginkizun edo elkarrizketa zuzendutako bat (minutu 20-25), eta pentsamendu laburrak (minutu

5). Protokolo osoa erakargarriago nahi duten parte hartzaileentzat dago — baina mitingareak buruz irakurri behar ez da ziurtatu.

FACILITADOREA: Gauan lan egiten dugu [Protokoloaren Izena]-arekin.
FACILITADOREA: Zer ni buruz dela eskibiko hitzera. Bitarte, zerbait egiteko jasangoola — ez ziurtatu hitz egiteak.

Protokolak Ingelgizun Bizi-Linguetan Aurkezteko — Erabili Burutabe Hitzak

Protokollo 01 — Triaje Emergitatiboa

Hau zegoen guztia zawaketa geratzen olduğokako egiteko zer dagoelakoari buruz da. Zer pentsatu behar denoa ez — zer EGITEKO. Zure goianko alarma-plana diseinatuko gai, beraz zure momentu nehekena iritsi godenean, gero ez ukitu behar duzu.

Protokolala 03 — Arkititektura Sonikoa

Hau ingurukoak musika eta maiztasunearekin lotutako medikuntza izatekoa da. Zerebataritza sistemaak musikai eta maiztasunei erantzuteko modu dokumentatuta, neurriktu baita. Zer buruzko soinuak lagunduko dizki jakiteko eta zorrotzailean erabiltzeko eginezko zaitu.

Protokolaldea 06 — Fenotipoaren Azalpenak

Hau zure ezkerratutako seieraren mota jakasi laguntzen dizu. Inteligente edo txiki ez — zure seierak zeregin modu batean tensio eta ekarripenarekin jaten dela. Motu bi: batzuk haseratzeko intentsitate gehiago behar dute biziz dagoela sentitu era; besteak merezio duentzat kalma gehiago. Jakitu dezakeu nire zein direla, zuretzat erikusten du hori "berrispillerako" guztia.

Protokolalde 10 — Dopaminaren Arkitektura

Hau, motibazioa eta azkenitikak biltzen duen ezkimikal-eremuari buruz da. Adiktzioak hura lapurtzen du. Erregeak, kimikoak baino gehiago, gauza nagusiak erabiliz berriro eraikitzeko dagoela. Hau, zure ezkerratziari behar duen sinalea ematen dizkiena zein "gauza nagusia" dela faurreko.

Protokolaldea 16 — Isolazio Algoritmoa

Hauko lanak erakarietan dagoen pertsona baten urratsatu izatea- eta hori bizitzako mugimendu gisa nola batezko da, baina ahula pixkaikoan hiltzen ari dela. Zure izulatzeko pola-motak kartografiatuko zaitu eta atea bat aurkituko dugu itzultzeko.

Protokolaldea 17 — Inkurtsioaren Arkitektura

Hau paguareko ederra berri bat da — eta ez da aukerari dagoen. Paguare txarraak berripatzerako kausak nagusietako batean da. Suga paguarea aztertuko ditugu, zer da lotzen ari den, eta ohitura bat sortuko gutxiago arreglatzeko gaur gabeko.

Protokolalde 19 — Ekinarri Farmakologia

Harekuntza medikamentu da. Mesedun ez dagoenagoko ez — batek zure ezkerratzean dagoen kimika-ozkiak aldatzen dionagoko, substanziak egin zituen bidean, debekoa gaindi. Harekuntzaren mota hau aurkituko ditugu zure ezkerratzeko tipoaarekin lotuta eta zure asteko planera ezarri dezakegu.

Protokolaldea 20 — Desirearen Kartografia

Iratiak ez dira aleatorrak. Aurreko polakiak jarraitzen dituzte: eguneko momentuak, egoerak emozionalak, lekuko, pertsonek. Protokolo hau zure polaki zehatza kartografiatzeko da, beraz ikusiko duenean. Ikusi dezakezun hordiaz gelditu nahi ez zakzun.

Protokolaldea 21 — Rekurrenzioaren Forensika

Hau berriro pasatu ondorenkoa da. Ez ohartzeko — informazioa. Bawat pasatzea datozko datu bat da. Iraten dezakezun momentuan, hura inguratu dezakezu. Baina ez dago laburpenik — elkarrekin irakurri doanola.

Protokolaldea 22 — Sistema Familiareko Dinamikak

Hau familiara buruz da — zure familiaren sisteman eduki duen papelari, zure inguruan dagoen sistemaak erikuntza zailago egiten dezakeen moduan, eta zure manteni nahi dituzten harremanak sintsatuz pasatzeko nola.

Protokolaldea 25 — Agnostizmoareko Spirituiala

Hau, "Hondudiagoko" hitza erabiltzeko nahi ez duten pertsonetakoa da - eta horregatik ere. Zure bizitzari makna ematen dion hordea aurkitzea da, zure seme-belizko edo sinestetikoa nola izanik da. Amaierazuneak ez da lujo espirituiala bat. Neuronal behar bat da.

Protokolaldea 28 — Zero-Trust Kimia

Hau traumatiko eta adiktzioarekin datorren hipervigilantziaz eduki da — alarmaa ez dago ezin du ezeraren gainetik itzaltzea ziola seierak. Nire seierak zergatik egiten duen hau ikazko eta praktikari aurkituko da, hori esuleteago hasizki dio perilak dagoen artean.

Batebaki Bertsatuta - Protokolo Tiz Kirola Izan Deno Erabili

Bateko protokolo ezarritako ez dagoenean, edo grupo berria da eta protokolo zehatza hutsalagoa izango litzakeen kasuan, eginketa hau erabili. Grupo guztietan, erakunde edozein batean, eta letra-alfabeto maila guztietan funtzionatzen du.

Hiruhilduak

Bako pertsonaari papel hiru edo irudizatuz nahiago egin dezakeu. Kolonak hiru:

- Kolumna 1: Substanziaetik lortzen dezatek ariena — ez zurekin egin zuen, baizik ez zen ki emango. Bitu? Energia? Adiboa? Erkidegoa? Errau? Kirolak? Inkurzioa? Izan agian hitza edo pentsatutako hitza.
- Kolumna 2: Nirekin dagoen hori beraz — edo nireturatzeko saioa. Zerbait ez daiteke. Horrela izatea da egia.
- Kolumna 3: Zerbait kolumna 2an sartu proposatzea baina ez dagoen.

Minutu 10 emandu hau egin dezake, bigar batez. Bitarteko lan bat eginduz. Gainera, gehiago giroan joan: pertsona bakoitzak zelai jakin zein kolumnatik edozein zegoen gauza bat partekatuko du — hitz bat edo jatorri bat. Ez gehiago. Fasilitatoreak tempoa hartzen dio.

Eginak honek bestaldeko funtzioa erakusten du - nadieek irakurri behar, farmakogenomika ulertu behar, edo bestearenik eremuko jakiteko behar. Lehenetik funtzionatzen da.

[[Ginkaketaaren ondoren, grupoa berriro hartu:]]

FAZILITATELEAK: Zer ikusi zuen? Pensegite nahi ez da — hitz bat edo jatorri batean.

[Bidaiarekin ingurantzera. Pertsonari 10-15 segundu. Harremanak ez.]

FASE 4

ITXILOA

Minutu 10 inguru — nahikoak zein moduan gertatu zen eta pertsona hori zerbaitekin ateratzen dizki.

Hau Faseak Zer egiten duen

Itxutak tresna hobe bat da: zer gertatu zen hori izena ematea (refleksio labur batek), pertsona bakoitzari sortutako adokizun bateko egiteko gauza konkretu bat ematea, eta itzultzen da itxutak-ritualarekin — guztiek portaera kanpo

eramaten duen uneko lenguagea.

FACILITADOREA: Itzakitu baino lehen — gehi egin behar duen hitzbait izatea nahi dut.

[[Laburpen, zitzarragoa, zehatza. Gehiotan ikusi dezakezun zerbaitari buruzko hitzaldi bi edo hiru. Ez ekarri harri. Ez laburpen. Zer ikusi dezakezun. Adibidea:]]

FACILITADOREA: "Gente ikusi nuke, hasi eta itzi gabe espazioagoarekin. Biri bat esaten ginorkoa entzun dezakeen, ezdik ezean esgutako bihurtu da. Horrek importdu."

EHIKARRA

FACILITADOREA: Zer motako zorrotza baina itxiko bihurtu baino lehen — zerbait. Lista bateko ez da. Plan bateko ere ez da. Gau hitz egin dezakegun direnearen zuzenatara mugitzen den, berriro elkartzen habia baino lehen egiteko gauza bat.

[Gehi inguruan dola. Bako pertsona edo gauza izena ematen du. "Ur edanko gutxiago" edo "pertsona batek tekstatu" bezala izan daiteke. Fasilitadoreak idazten die, ezin bada — edo ezarri dituzte.]

ZERRENDAKO LITURGIAK

FACILITADOREA: Berarekin joaten ditugu batez ere. Esan dezakezu nirekin.

Biotika ulertu daiteke.

Matenaitika ulertu daiteke.

FAZILITATELEAK: Patterna aldatu daiteke.

HOTAIEN ETA: Aurreko pola dago baitagaila.

FAZILITATELEAK: Lanak nahikoa da eta lan egitea merezi du.

HOTAILEAK: Lanak nahiko da eta lanak egiteko merezi du.

FAZILITATELEAK: Itzuli.

HOTAIEN: Itzi etorri.

[Horaino. Bilerak itxita. Ondo dagoen denbora zehar geratu.]

Recovery Kernel

Protokolaren Navegazio Sistema

Zer protokoloa lagunerako da, orain, hizkuntza eragarri batean.

Sistemari Nola Erabili

Protokol 1etik hasiera ez da eta Protokol 44ra arteko lanak egin. Kernelak programa lineal bat ez da — biblioteka modular bat da. Orokoratzen du protokoloa zure egoeraari egokia den orain, eta hiruetik hasten zara.

Hizkuntza hiru modu erakartzeko: zure egoera correntearen arabera (lehenengo Symptom Index-ko), zure negu-egoerako etapearen arabera (Hirudi Bidea), edo zure bizitzako domainiarekin, horrek orain gehien arreta behar duela (Domaine Map). Hiruak ere islatzen dira protokolo berahi — lanuak ez da gutxienez puntuan.

Bihotzkoan protokolo hiru edo hirurako lan egin behar izango duzu: bat oinarritzaile (egabe), bat situazioko (zer mozteke ondo dagoen), eta bat urentzat (nahiz lan egiteko). Bileraren formatuak tresna izateko laguntzen dizu hiruak gordetzeko.

Bidejoerak 1

Sintomatik Indizea

Hemenetik hasi bada ez u zuretzat nago – hizkuntza errazioa, ingurantzari gabe

Hizkuntza-modelo gisa, zuretzat dagoen lekua deskribatzen duen sententzia aurkitu. Goi hartutako protokoluak zure hasiera da.

EHURAKETAN — Hona iristen bada, hemen hasi

- Hautuz edo besteren hasiera egiteko pentsatzen dut → Deitu 112 edo txatsonu 988orri. Bost, Protokolo 01.
- Tirada edo sinestroak izan zitolaute, edo ziur dagoen kontuzko krisis batean → Medikal ordezkari. Deitu 112. Bostiko Protokoloa.
- Periodu batko garbitu dauden ondoren erabili zuen → Protokolo 01 lehen, eta gero Protokolo 21.
- Birutakeak babestuta dagoela - pentsatu nahi ez dut → Protokolo 01. Ezakartu beste zerbait irakurri arte, Protokolo 01 egitea arte.

Norberean Goi Badakoa Protokoolu honekin hasiera egin

Ezko gaitzeko... edo beti jaten eta gero ezin da gogora dagoela.	Protokolaldea 17 — Inkurtsioaren Arkitektura
Berriro hasi egiten ari naut eta nire porrazoa ez dut ulertzen.	Protokol 21 — Rekurrenzioaren Forensika, eta gero Protokol 20 — Desireen Kartografia
Ez nahiko naiz, baina ziurbait aditu.	Protokol 10 — Dopamina Arkitektura, eta gero Protokol 06 — Fenotipoaren Azalpenak
Harrituta egon diote eta itzuli nahi ez dut.	Protokol 34 — Kognitibo Estabilizazioa, eta gero Protokol 06 — Fenotipoaren Azalpenak
Nire gorputza nahastuta dago — buga, digestezioa, sakitotasun mantendu batez.	Protokol 09 — Egut-Atxiko Axea, eta gero Protokol 18 — Nutritiboaren Arrakastaldia
Kortxikoan dago eta opioidek edo konpondentzari zorian dagoela beldurritzen.	Protokol 14 — Kosturakuntzaren Zigorra, gero Protokol 13 — Farmako-Zarpiaketa
Lekapenak ez dira funtzionatzen edo ekidakeak ematen dituzte.	Protokol 13 — Pharma-Trapko Dekreskribazioa, eta gero Protokol 06 — Fenotipoaren Azalpenak
Telefonoare adiktua nauden, jokoari, azkarazkiari, seksuari edo jantziakari — ez substantiak.	Protokol 02 — Adiktzio-lerritzaileak, eta gero Protokol 05 — Detoks Digitala
AA-ra joan nahi ez dut, baina komunitate edo laguntza jakin behar dut.	Protokolola 04 — Bilerak Alternatiboak
Mọi ngườietatik aturriko bihurtzen ari naut eta txarra dela dakituen, baina gelditu nahi ez dut.	Protokolaldea 16 — Isolazio Algoritmoa
Substantiari gabe n zeinen ez dut ezin dakit.	Protokol 07 — Neuroplastizitateak, eta Protokol 25 — Agnostizmo Spirituiala.
Nire familiak erakuntzera imposibila egiten dio.	Protokolaldea 22 — Sistema Familiareko Dinamikak, eta gero Protokolaldea 33 — Limiak Bosteko Arkitektoa
Huguak ditut eta haurrak haztenitzeko saio batean dagoen bitarteko.	Protokolaldea 31 — Agnesko Harremanak
Besteak dago eta finantziako tentsioak erabiltzera gidatzen dut.	Protokolaldea 23 — Rekonstrukzio Finantzarioak
Lanu huts egin dezakeen edo lan egin nahi ez dezan eta hori gabe nire kirola ez dut dakit.	Protokolaldea 24 — Rekonstrukzio Profesionalak

Zazpiakatu egin nuke jailetik edo egoitza bateko. Hasutzen dimeen.	Protokolala 32 — Migrazioari Zorzigiltzea
Nire gorputzari buruzko guztia ez dut — egutegi, sekso-motoreak, itxura.	Protokol 15 — Disfunkzio Seksuala Errestaurazioa, eta gero Protokol 18 — Nutritiboaren Egitura-sakaltzea
Ez nahastuta naiz, baina jartu eta horrela erabiltzen dut.	Protokol 29 — Pazioko Paradoksa, eta gero Protokol 10 — Dopamina Arkitektura
Zuzendutako edo eskuratutako egiaztatu nahi duzu?	Protokolaldea 27 — Cache-a Garbitzea
Zerebait guztia eta pertsona guztia dauditeke —ningarkari nahi dut.	Protokolaldea 28 — Zero-Trust Kimia
Ez dago puntarra, ez duena esanahi, ez duena egiteko arrazoi.	Protokol 25 — Agnostizmo Spirituiala, eta gero Protokol 10 — Dopamina Arkitektura.
Adiktibo bihurtu ondorioa ulertu nahi dut — arrazoi kudeaketakoa ez zaio, baizik kirolaren.	Protokollo 06 — Fenotipoaren Azalpenak, eta Liburu Nagusiaren Parte Bat * **Fenotipoko aztertura:** (Azken datuak eta observazioak) * [Testarea] - Ebaluazioa: [Ebaluazio-datuak] * [Kritikoak] - Azalpenak: [Interpretazioa] * **Liburu Nagusiaren Parte Bat:** (Teoretikoa eta praktikoa) 1. **Orainko Ebaluazioaren Laburbilak:** (Azken ikusipona) 2. **Konceptuak eta Teorietako Treskarioa:** (Base teorikoa) * [Terminolagia] - Definizioak: [Definizio-datuak] * [Modelo] - Eragileak: [Eragile-deskribazioak] 3. **Praktika eta Aplikazioa:** (Hizkuntza praktikoa) * Kasuak aztertuak: (Ez dago erantzun predestatu) * [Protokoloko adierazpena]: (Zer egin behar da)
Ondo aho eta aurrera eramango naiz.	Protokolalde 11 — Optimizazio Aurreratua
Musika ez da gutxi batek lagun nahi duen hitzunean — ez dut ezer jakite nirengan.	Protokolala 03 — Arkititektura Sonikoa
Erregebilako hizkuntza zer egiten dizut?	Protokolaldea 26 — Lingguistiko Refaktoringa
Medikuari esan diote ADHD edo bipolare edo zerbait dagoela — ni uste dut ez direla zuzena.	Protokolaldea 30 — Curiositateak Falsifikatzea
Honek lotura batean dagoen eta oraindik erabiltzen ari den iemandiarekin.	Centurio Papel C-26 — Sisteme Intimoko Interferentzia

Bidejoerak 2

Hiru Bidea

Zerikuntza edo erakingerako dagoen egoera da?

Ez jakin baduzu protokolu zaizkora hasteko, negu-era dagoen egoerak guia erabilgaiena da. Tres lanbide hauek zigorrak ez dira — hiru lanbide guztietan egon dezakezu. Baina hasieran puntuan jarri dezakezu.

RASTA ONE — STABILIZAZIOA (Egunak 1etik 90ra bisiera)

Berri zara, krisis batean dagozuola, edo berriro hasi egiten ari zara. Goi-ordura joatea ez da aukera — aukera ezkutak izatea da. Segutu, lortu eta biologiko kondizioak sortu.

- Protokollo 01 — Triaje Emergitatiboa (egabe eskuragarri, egabe baliozkoa)
- Ondorioa: Protokolo 17 — Inkurtsioa; Protokolo 18 — Nutrizioa; Protokolo 12 — Hidratazioa
- Biologia: Protokolo 06 — Fenotipoaren Azalpenak (neurona mota hauago ulertu)
- Komunitatea: Protokolo 04 — Bilereta Alternatiboak (jaiutzaileak aurkitu)
- Ulertzea: Liburu Nagusia Parte Bat – Nire Hobea Ez Dola Izan

Ez saihestu egiteko horretik gehiago, arteko hiru postako ebadu arte, egun batean aldi bat jakin, eta pertsona baten bat ezagutzen duen arte. Horrela da olarabatea. Beste guztia horren gainean eraiki da.

ZURULARRA II — REKONSTRUZKUNTZA (Hilabeteak 3etik 12ra bisiera)

Ondorengo oinarri bat izanez. Krisis egunerokoan ez jaun. Orain lanak berrikitzea da — adiktzioak kalteko edo saikira egin dezakeen bizitza parteak.

- Biotikotasun berriztatzea: Protokolo 09 — Intestino-Gizona; Protokolo 10 — Dopamina Arkitektura; Protokolo 19 — Kirolak
- Aurkezpen lanak: Protokolo 20 — Desirearen Kartografia; Protokolo 21 — Rekurso-analisia
- Harremanak: Protokolo 08 — Inguruko Biotasuna; Protokolo 16 — Isolazioa; Protokolo 22 — Herrera.
- Ezkuntzakaren lanetxea: Protokolo 07 — Neuroplastizitate; Protokolo 28 — Zero-Trust Ezkutzailea
- Protokol 14 (zuzenean), Protokol 15 (intimitatea), Protokol 13 (medikamenak) — eragiki diren bakoitzeko.
- Ulertzea: Liburu Nagusia Parte Besteak (ebitazko hizkuntza) eta Parte Hiriumei (protokoloak)

Protokol bateko lan egin eskubaldean edo bakarrik. Azkarago joatekin baino azpian egiteko saio bat izan. Ezkerratzea urrarien eta errepikatzeko behar du.

TRESRA ZURILA — INTEGRADUAKOLEA (Urte 1 eta horretik aurrera)

Erregebilak ez da gero proiektu nagusia — bizitza da. Lan berria hau da, zure biologiarekin ezin besteko modu batean bizitza eraikitzeko, eta aztermaterialak ez diren bakarrik erresifikatuak, baizik eta ingurumiak izateko.

- Optimizazioa: Protokolo 11 — Optimizazio Aurreratua; Protokolo 29 — Pausoko Paradoksoak
- Identitatea: Protokolo 25 — Agnostizmo Spirituiala; Protokolo 26 — Linguistiko Refaktoringa
- Protokolaldea 24 — Rekonstrukzio Profesional; Protokolaldea 23 — Rekonstrukzio Finantzarioa
- Funtsio altu: Protokolo 03 — Arkitektoria Sonikoa; Protokolo 05 — Detoks Digitala
- Ulertzea: Liburu Nagusia Parte Laura + Centurioaren Papereak (sartoki azterketaa)

Hiru protokolo lanak egunaren zeroarengako daude — ingurunean dagoen pertsona baten interesatzen zaiolege Protokolo 25-ekin (batez) edo Protokolo 11-rekin (optimazioa), hori sentiboak jarraitu behar dituen. Lanak zure zutabeak dira, ez barri-kontrolak.

Bidejo 3

Protokol Liburutegia

Protokolak guztien 44 funtzio nahikoan mapatuak

P#	Protokolaren Izena	Izena eragile batean	Zurepos duen
01	Emergentziaren Triajea	Zubira guztia kaskatzen denean	Stabilizazio azkarra krisis batean dagoenean — urratiko, erabaki ez sortzeko
02	Beharteriko Adiktzioak	Substanzia Baina Ez Da	Azkarraren, jokoak, seksua, hasiera — mekanismo seierra, iragarki ezberdina.
03	Arkitektura Sonikoa	Soinuak Mediku eta	Muzika eta maizura berdintasunak zure sistema nerbioas erabili eta nola egin dezakezu hori saiheko modu batean.
04	Bilerak	AA-ren kanpoanik	SMART, Refugio, aukerak sekularrak —

	Alternatiboak	erakingerako bidea	ez funtzionatzen baduzu 12-egoko formatua.
05	Digital Detoks	Telefonoarekin Bizkarazkoak	Ekraina-addiktzioa erreal da; teknologiaren inguruan dopamina sistema hau berresetzen du.
06	Fenotipoaren Azalpenak	Zer motako ezkerratza dagoen?	Artzainoa edo Bekinatzailea — zure estres eta azkenaritza mota ulertzea zutabe guztia aldatzen du
07	Neuroplastizitateak	Nola Berritzeko	Gizona da ulertzen dena errepikazioarekin; hori ezagutzaren arabera erabiltzeko mapa hau da.
08	Ingurumen Soziala	Gehienezko Gehikoak Izanitzeko	Kimarekin urdin dezatekzun farmakologikoa da; horrek laguntzen dizu diseinatzen.
09	Gut-Brain Axea	Zuenezko gutuak zure ezkerritza da	Serotoninaren %90a el gutan egiten da; horrek gut-ezkerr-harremanak berritza.
10	Dopamina Arkitektura	Motivazio Sistema Bideratzea	Nire ezkerrarako erakargarriak berriro sortzeko nola egin?
11	Optimazio Agofluola	Aurrera	Inguruko inguruko funtzio altu izateko nahi duten, erakundean dagoen pertsoneentzat.
12	Hidratazio Zientzia	Ura Mediku baita	Deshidratazioak imitatzen eta handitzen du negatiboa dagoen edozein egoera; hau olarabideak zuzentzen du.
13	Pharma-Trap Dekreskribatzea	Medikamentoak babestuta iraupen handiarekin dakartzea	Itzak ezarritakoak izan zituztenek edo babestuta murri nahi dutelako.
14	Kortxikoaren Kirola	Opioid-renginaren bezala zafi denki zurek egingo du?	Protokoalpainaren non-opioideak zure perfil genetikoarekin lotutakoak
15	Seksuala funtzioaren erestabiltzea	Zexualitateak Bestea Jaiteko	Libidoko eta funtzioaren erikuntza — adiktzioak daiozi; erikuntzak berriro sortzen du
16	Isolazio Algoritmoa	Nirein buruz zeuragarri zaka?	Isbilitzeraz urzugketa logika- eta zorartzera berarrean nola baldosiztu.
17	Honekko Arkitektura	Zehuteko	Sirkadiako erestaura; berriro pasatzeko irteera garrantzitsuena protokoluak
18	Nutritzaileko Egitura-balioa	Atzeariak zure ezkerrara	Neurotransmisorrak produketzeko laguntzen dituzten jakiak eta momentuak
19	Farmakologia eginkarriak	Egokitzapena Farmakoagokoa	Zehunko neurri-tipoakona egokitzailea — zure COMT profilaren arabera egokitzuta
20	Kariografiako haserriak	Zereginak Mapatzeko	Zehaketaak polakiak jarraitzen dituzte; zure polakia kartelatu aurretik, horrek zureko polakia kartelatzea egutela.

21	Rekaldeko Forensika	Zer Batuak Kaserasio Bihortzen Zenbait Eguzkiak Iragartzeko	El errepikatuaren analisiak — ezkurraren oinarazko datosak bihurtu, ez laburpena.
22	Sistemak Familiareko Dinamikak	Familiaren navegaratzea	Zure familiak arreta bat da zureantu; horrek egutxeko gabe aldatu dezake lagunduz.
23	Finantzaren Rekonstrukzioa	Addiktaritzaaren ondorioako diru-ordainetakoak	Ekonomiaren arreta berriro eraikitzeko — praktikoak, ez-saudagarrak, urratikoan.
24	Profesionalaren berriro integratzea	Lanera Itzultzea	Lan-lerakuntza erdiarotzea — adiktzioaren historia ondoren lanetxean navegaratzeko modu bat.
25	Agnoistikoare espirituala	Eguzkiak Zigileratuta, Religioaren Kanpokoan Bertarteko Mezgunea	Zehuneko behar bat da; hori funtzionatzen du, jabe edo ezagoko bihurtu.
26	Lingguistiko Rekonstrukzioa	Erregebilako Lengua	Adiktzioari buruz erabiltzen ditugu hitzak laguntzen bautele, kalteelako; hau hartzen du horiek.
27	Cache-a despeziaztak	Irteerako Besteak Irizkiari Agertzen Denean	Olorak fantasma, *flashback*ak, eta sentso-fantasmak — horiek azaltzen ditu eta tratatzen ditu
28	Zero-Trust Brain	Zigoratu dezake dizuenean	Trauma eta adiktzioetik hasierako alerta-estadoa — zergatik zure egokia da kasakiri itxura dagoela
29	Haretaren Paradoksa	Zuzendaritza dagoenean	Artzaleek, kalma oso jokoak egiteko gogoratzen direnek; intentsitatearen adiktzioa
30	Curiositateare n Falsifikazioa	Zure Protagonailea Izatea	Biomarker testak erabiltzeko modu bat, diagnostikoak ez jarraitzen dituztenak desafiarazteko.
31	Ama-behineko zantzak	Kiriki eta Umeekin	Haizkiakreak, ospalean ez dagoenean etxeko detoksifikazioa
32	Migrazio zorartzatua	Zeroetik Hasiera	Zaporean bizitzeko, etxean ez izatea edo sistema zorartzatuz aldatzea
33	Limiak Arkitektoa	Liniak Zuzendak	Harremanak kudeatzeko eta jartzeko modu bat, hasierako da.
34	Kognitibo Estabilizazioa	Saileko Saio-Hitzak Isilatu	Berri berriak eraikitzeko hasierako saiko-harremanaren ingarriak — nireki gertatzen da eta azaltzeko moduak

Recovery Kernel

Parteitzariaren Kartela

Hori manteni. Bateko bilerara eramanyi.

Amaierako — Hau Ahotszera Irakurri

Ez gara hasi.

Biologia ez banatzen dezakeez gabe funtzionatzen ari gara.

Hona ulertzeko eta horrekin funtzionatzeko bizitza bat sortzeko iriegi da.

Bileraren Formatuak — Zer Bertatzen da

- Hurra. Ura. Amaierako adierazpena. Recovery Kerneletik hitz bate.
- SAUL — Huts. Bateko hitz: zer behar duzu gaur.
- SESIOA — Protokolo bat. Lengua erraz. Bistoitu dugu elkarrekin — ezagutzen bai.
- ITZI — Beste mitingek osteko egin behar duzun gutxi bat. Hitzak hiruak hartuta.

Ezkutatzen ari zara gizaheraz?

Medikal krisis edo perilatu egokia: DEITU 112

Susuizidazioaren pentsamenduak: DEITU ETA TEKSTU 717 003 717

Substantiak emaketa-morea — Naloxone ematea, ez bada. 112 deagon.

findahelpline.com

Itxutzea — Isena Lortu Bihurtu

Biotika ulertu daiteke.

Patterna aldatu daiteke.

Lanak nahiko da eta lanak egiteko merezi du.

Itzi.

Hemen semanako hobea:

_____

Hurrengo mitingak:

Data: _____ Ordua: _____ Lekua: _____

Recovery Kernel

Kurrikulum Nagusi 12 Invernadaileak

Siri-sekuentzia nagusia—protokolo bakoitzeko miting batez—grupo berriak eta parte hartzaileak berriaketarako.

Engañoko hileak?

Bateko hileko bilerak da kurrikulum funtzional minimuma — praktikak sortzeko nahikoa urrats bat, eta parte hartzaile edozeinak guztietara joan dezakeen laburra. Bilerako 12-ko sikloaren ondoren, parte hartzaileek kurrikulum iraunkorarekin jarraitu ketea, lan maila handiago behar duen protokolo jakuei itzultzea edo berak buruetan funtzionatzeko egitea egingabe.

Bateko hileko mitingak ez dira Bateko Zuzponak. Ez dago progresio moral lineal bat. Mitingi 1 ez da 'potentzialtasunaren adierazpena' — baizik eta Inguruko Triagea da, non hemen eta orain praktikoa da pertsona batek nago duen lekua zeinedo. Mitingi 12 ez da evangelizatzeko promesa bat — baizik eta Fenotipo Azalpenak da, non parte hartzaileei aztertzeko zientzufikaleko egitura ematen dioteen aurretako hogeiko mitingetan joan ziren guztia.

Hitzaldiak aurrera egiten ari dauden modu batean diseinatuta dago, baina ez du zorrotza bat aurreko mitingetan parte hartzea eskatzen bilkari funtzional izateko. Ingenuaren edomitzen da 7. mitingara eta horrekoa guztiz erabil dezake.

Bileraketa	Protokolloa	Tema erabilera zabaliarekin	Parteentziak Zaindatzen Die
1	P01 — Triage Emergentzia	Zenbaki zaharrak irtzen eta zer egin behar da	Plan pertsonako krisisetarako; 112/717 003 717 iruzkiak idatzitakoak; HALT+ gorputz-egialdia memoriazkoizkoak
2	P17 — Inurturaren Arkitektura	Honek ez da aukerari	Higiene onako lanak batek lortu; urdezko ezkerratzea berriro hasera dantesteag direla ulertzea
3	P18 — Nutritiboko Egituraketa	Atzeariak zure ezkerrarako	Nutritiboa modu bat dezagun; hurbilagoa da gozaguna edo hobeena, eta jakitekoa da gozagunak beste edo negatiboak baitako egoera guztia handitzen dieela.
4	P20 — Deseoh-kartografia	Zereginak Mapatzeko	Trigger mapa pertsonala — egungoak, lekukoak, emozioak, pertsonek; ingurantzari estrategia bat
5	P16 — Isolazio Algoritmoa	Zergatuta Izultza — eta Itzulia Bidea	Izolazioa pasatzeko ezaurreko modua izenatu zuten; sozialeak berriro hasdezkarako puntuan bat identifikatu.
6	P10 —	Zer bestebaldeko	Sustentzi zeinra izaten ari zionki adain;

	Dopaminaren Arkitektura	substantiak hiruaktua egin zituzten	eragile bat identifikatu munduarrerako
7	P03 — Arkititektura Sonikoa	Soinuak Mediku eta	Protokol soniko pertsonala sortu— krisisari, lasaitzera eta motibazioari edeskatu musika bat.
8	Neuroplastizitateak	Nebraia Nola Bestezen * Plastizitate neurona * Sinapsen dibertsitatea * Memoria eta ikaskuntza mekanismoak	Paularepetak mekanismo gisa ulertzen du; ohritarako ardia berri bat dago.
9	P22 — Sistema Familiareko Dinamikak	Zuretzatutako eta Difikulta egiten duten pertsoneetan navegaratzea	Familiako rola izatea; baliabide bat identifikatu dezakeen.
10	P21 — Berrihasteare n Forensika	Irani Zerurak Oharra Minduarekin Iraniak Baina Belakoan	Ebaluatzeko aukera bat (huren edo hipotetikoa) datosagai gisa, ez ebaluazio gisa.
11	Agnoistikoare espirituala	Dio bat ezagutzeko arrazoi aurkitzea ez dagoen diobatean.	Zureren esanahiaren urratzi bat izatea, substantiak ezagutzen den.
12	P06 — Fenotipoaren Azalpenak	Zer motako ezkerratza izaitut?	Artzain edo Saile-k dagokionez identifikatu; ezagutzen du horrek azpianko bilutako guztia nola formatzen duen.

12 Biltareko Zigurrena Ostutatik

Azalpenko 12 mitateko irubaren amaieran, grupoak erabaki biak egin behar ditu: saio batetik sakonatu behar den protokoloa (grupo gehienek energia handiena sortu duen bate edo bi izango dute — haietara itzultzea), eta parte hartzaile modu batean hasi dezakeen bazaizki.

Kurrikulumu Pipiratu — Protokolo 12 Besteak

- Bilebidea 13: P08 — Ingeniariak Sozialeko Ingurumena (pertsona jasanera berrikitzea)
- Bileboko 14: P19 — Ekinolakuntza Farmakologia (urrimo zure ezkerrataren tipoarekin lotuta)
- Bilebilerra 15: P09 — Eliko-Gizona (elikoak eriketasaren parte da)
- Bilebidea 16: P28 — Zero-Trust Brain (hipervigilantzia eta kudeatzeko moduak)
- Bilebidea 17: P34 — Kognitibo Estabilizazioa (berri hasieraaren ingarrena

isiltzea)
- Bilebidea 18: P29 — Parizko Paradoksa (Artzainerrak barne: osoa ez dagoenean)
- Bilebidea 19: P23 — Rekonstrukzio Finantzarioa (adiktzioaren ondorioako diru)
- Bilebidea 20: P24 — Rekonstruizio Profesionalak (addiktzioaren ondoren lan)
- Bileboko 21: P14 — Koxearazkiari Kudeaketa (opioide ez diren hitzaldiak)
- Bilebidea 22: P13 — Pharma-Trap (medikamenteak ez arrockenak utztea)
- Bilebidea 23: P33 — Limiak Arkitekta (lineak eramaten dituztenak)
- Bilebidea 24: P11 — Optimizazio Aurremazkoa (erakundeatako erikuntza aurrera eramatea)

Facilitatzaile bat izateko nola?

Kernel biltare bat errazteko sertifikazio zorririk ez dago. Prestakuntza urtea dago:

- Parte hartzaile gisa azkenatako 12-bilerako siklo oso bat ikusiera — neurri biltzea aurretik, hura nandarako sentitzen dizu.
- Irasi-eskripzio osoa irakurri arteko egitelea - ez da memorizatu behar, baina egotan irakurri eta bisuaitasuna mantendu dezakeagoa izateko egokia izan behar du.
- Bertutako pertsona batzuk (2-4 pertsonak) batekin aurretik, grupo handiago batera zuzendaritza egiteko lanak egin behar da — feedback loop-a azkarago da.
- Facilitatoreen abtikailako gaitasuna garrantzitsuena da: inguruko ebaluazioa pertsona bakoitzeko segundu 30an mantentzea, egohaldeak aurrean jarri, amaiera lasai mantentzea. Beste edozein egoera baino lehen, tempoa mantentzeko arrazoi lotura.

Kernelak ez du fasilitatore zertifikazioa desberrartzen, bertan zertifikazioak porta-inguruko sistema bat sortzen duelako eta porta-inguruko sistemak da hori inguruko sistema konvenzionalek beharenak izan zituzten pertsonek izateko erabiltu zuen. 12 mitategoko programa baten bidez lan egin duen eta helburua ulertzen duen edozein pertsonak fasilitatatu dezake. Formatuak da babesorduranga, ez ehunekuntza.